

Velkommen til PHS Games 2026!

Lørdag den 21. februar 2026 braker det løs på CrossFit Gamlebyen i Oslo. Da er det klart for å finne ut hvem som er PHS sin råeste duo!!

Vi oppfordrer så mange som mulig til å delta, men også at alle som ikke deltar kommer og heier fram de konkurrerende makkerparene. På kvelden vil det selvfølgelig bli afterparty for alle på PHS.

På grunn av stor interesse, er det i år som i fjor en kvalifiserings-økt som må gjennomføres. Her vil de 16 kvinneparene og 16 beste herreparene med høyest score få mulighet til å delta. Denne skal gjennomføres og registreres innen **21. desember 2025**.

Registrering av kvalikøkt og påmelding skjer via linkene:

[Strongest Compete](#) | [PHS Games 2026 Qualifier](#)

Kvalifiseringsøkt

Kvalifiseringsøkten kan gjennomføres på individuelle steder, og det samlede resultatet i makkerparet vil være det gjeldende i kvalifiseringen. Derfor skal dere filme hver deres individuelle video i makkerparet. Denne videoen skal deretter lastes opp på YouTube, hver for seg. Videoene trenger ikke å offentliggjøres, men linkene skal limes inn ved påmelding og sendes på mail til idrettsstyret@phs.no.

Timecap for gjennomføring er: 14 min på første del + 1 pause + 5 minutter for å gjennomføre skulderpress = 20 minutter. Det vil si at du går videre på økta etter 14 minutter selv om du ikke skulle være ferdig med 2000 meter roing. Økta finner du på Instagram og på Strongest.

Hver person vil få 2 scores; en tid og en vekt. Disse legges automatisk sammen av systemet og man får da en sammenlagt score på teamet.

Videoene vil bli gjennomgått for å sikre at økten har vært gjennomført på korrekt måte. Ikke-korrekte repetisjoner vil bli «no reps», og resulterer i minuspoeng. Det blir dessverre ikke mulig å stille mix-klasse.

Følg med på instagrambrukeren vår «phsgames2026»! Her ligger det demo-video av kvalikøkta, og det vil komme info og tips fremover.

Ikke nøl med å ta kontakt på IG dersom du lurere på noe 😊